

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2024年6月

RICHMOND NATURE PARK EXCURSION: DELVE INTO NATURE'S BEAUTY WITH US



自然公園遠足之旅：與我們一同探索列治文自然公園之美！ 2024年5月10日

六月是端午節月份：探索、創作與聯繫

親愛的讀者們，

您們知道龍舟節是在六月份舉行的嗎？在本月的刊物中，我們很高興地宣布，為我們的照顧者提供了各種豐富的工作坊和資源。我們為每個人都準備了一些內容，並且保證它們既有趣又能夠療癒！

對於喜歡藝術和手工藝的人，我們為了您準備了[DIY自製鮮花指環工作坊](#)、[DIY自製布藝項鍊](#)和[DIY自製氣球玩偶工作坊](#)。想要更多地了解自己和你作為照顧者的角色嗎？我們的照顧者的韌性講座和安排個人計劃講座專為你量身定制。它們不僅提供信息，還提供了一個連接的機會，讓你意識到在這個旅程中你並不孤單！

給所有音樂愛好者的公告！我們邀請你參加我們的[簡譜法閱讀音符](#)，來一場有趣的樂會。最後但同樣重要的是，不要錯過另一個令人興奮的遠足活動，前往史蒂夫斯頓的[倫敦農場](#)！沉浸在這個有百年歷史的農場中，探索它豐富而悠久的歷史。

讓六月充滿難忘的回憶、歡笑和對我們照顧者的支持吧！

照顧者中心近期活動



識別倦怠跡象並透過護理指南中的 10 個提示進行管理

- 往正面想
- 請求幫忙
- 堅定自信：說“不”
- 與某人交談
- 保持自我意識
- 健康的營養
- 運動 - 保持活躍
- 花點時間放鬆一下
- 時間管理
- 驗收

按此下載 10 個提示

6月 - 7月工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心 2024年6月活動表				
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
3 7:00-8:30pm 母乳工作坊 (英語/粵語/台語)	4	5 2:00-4:00pm 母乳工作坊 (英語/粵語/台語)	6	7 10:00-11:00am 親子上線諮詢/英語/粵語
10 12:00-1:30pm 家庭健康講座 (英語/粵語/台語)	11 2:00-4:00pm 母乳工作坊 (英語/粵語/台語)	12 1:00-4:00pm 永樂老人門戶/星島雜誌 (粵語/英語)	13	14 1:00-4:30pm 探索未來社會/博物館/參觀/台語
17 2:00-4:00pm 信心工作坊 (英語/粵語)	18	19	20	21 10:00-11:00am 家庭健康講座/粵語 2:00-4:00pm 母乳工作坊/粵語/台語/英語
24 3:00-4:00pm 母乳工作坊 (英語/粵語)	25	26	27	28 10:00-11:00am 家庭健康講座/粵語 2:00-4:00pm 母乳工作坊/粵語/台語/英語

列治文家庭及朋友照顧者中心 2024年7月活動表				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1 假期	2	3	4	5 10:00-11:00am 親子上線諮詢/粵語/台語 2:00-4:00pm 母乳工作坊/粵語/台語/英語
8	9 2:00-4:00pm 母乳工作坊 (粵語/台語/英語)	10	11 1:00-4:00pm 母乳工作坊/粵語/台語/英語	12 10:00-11:00am 親子上線諮詢/粵語/台語 2:00-4:00pm 母乳工作坊/粵語/台語/英語
15	16 2:00-4:00pm 母乳工作坊 (粵語/台語/英語)	17	18	19 10:00-11:00am 親子上線諮詢/粵語/台語 2:00-4:00pm 母乳工作坊/粵語/台語/英語
22	23 2:00-4:00pm 母乳工作坊 (粵語/台語/英語)	24 2:00-4:00pm 母乳工作坊 (粵語/台語/英語)	25	26 10:00-11:00am 親子上線諮詢/粵語/台語 2:00-4:00pm 母乳工作坊/粵語/台語/英語
29 2:00-4:00pm 母乳工作坊 (粵語/台語/英語)	30	31		

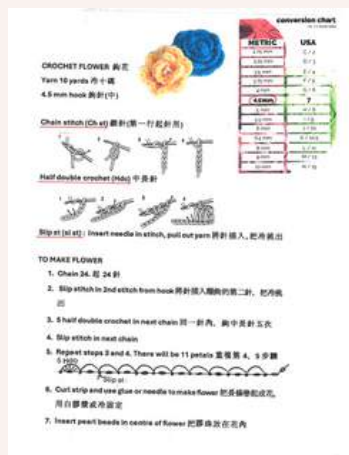
二〇二四年6月活動表

二〇二四年7月活動表

- 尋蹤古蹟：探索列治文倫敦農場之旅 7月26日下午2:00
- 花之魔法：自製鮮花指環工作坊(英粵雙語) 7月5日下午2:00
- 照護者的韌性講座：提升應對壓力和挑戰的能力(粵語) 7月11日下午2:00
- 安排個人計劃講座-授權書及法律文件處理(粵語) 7月13日上午10:30
- 刮畫創意工作坊(英國雙語) 7月29日下午2:00

報名請致電 604-279-7099，發送電子郵件至 caregovernavigator@rcrg.org 或 填寫在線表格

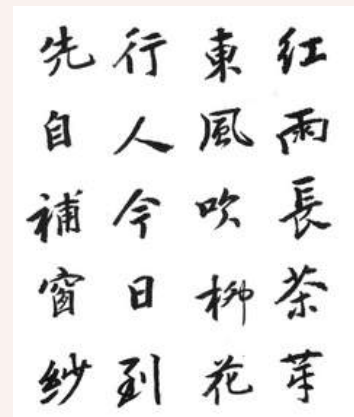
近期講座材料分享



DIY鉤織花卉工作坊
by Florence Chan



健康學煮課
by Chef Willie Chan



中國書法
by Lau Wai Yin

照顧者的分享

連貫呼吸的呼吸法

你有時會感到壓力嗎？緩解壓力的一種方法是透過一種稱為連貫呼吸的呼吸方式。連貫的呼吸是深思熟慮和集中的——它可以平衡神經系統並促進放鬆。

該呼吸法由老年護理翻譯研究 (TREC) 研究項目開發。他們在新冠肺炎期間與長期護理院 (LTC) 的護理人員進行了呼吸研究，結果顯示出積極的結果，包括：

降低壓力

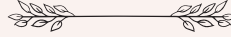
減少焦慮

改善睡眠

改善自我照護

[點擊這裡了解更多](#)





活動亮點



尋蹤古蹟：探索列治文倫敦農場之旅

7月 26日 下午 2:00

加入我們的照護者計畫，一同前往列治文的倫敦農場進行實地考察吧！沉浸在這座位於城市中心的傳統農場中，感受其悠久的歷史和寧靜的美景。在這次愉快的郊遊中，發掘鄉村生活的魅力，參與實際的活動，與其他照護者一同創造難忘的回憶。別錯過這個放鬆身心、親近大自然、探索倫敦農場寶藏的機會！



自製氣球玩偶工作坊(英粵雙語)

7月9日下午 2:00

歡迎來到我們迷人的自製氣球玩偶工作坊，這裡讓您的想像力展翅高飛！探索氣球藝術的奇妙世界，學習製作可愛的氣球玩偶，為任何場合帶來歡樂。這個工作坊適合所有年齡層和技能水平，承諾帶給您一個充滿樂趣的體驗，讓您掌握將氣球扭成奇幻角色的藝術。快來加入我們，讓您的創造力飛翔，打造屬於自己的氣球傑作吧！



安排個人計劃講座-授權書及法律文件處理 (粵語) 7月 13日 上午 10:30

加入我們的「安排個人計劃-授權書及法律文件處理」講座，我們將深入探討有效的法律文件，如授權書、持久授權書和代表協議。這場講座將提供在需要時管理您的健康、個人護理、財務和法律事務的關鍵知識。讓自己掌握確保您的意願得到尊重並將事務安排妥當的工具。不要錯過這次提升規劃技能和獲得安心的寶貴機會！

社區信息和資源分享



健康且經濟實惠的膳食和零食小貼士

在預算內製作健康餐點並不一定很困難，只需要創意和彈性。利用冰箱和食品儲藏室，以不同的方式重複利用物品。這是對你的飲食進行某些改變，以確保有足夠的基本營養，如纖維、營養素、蛋白質和碳水化合物。這不是限制，而是平衡。我們可以選擇糙米來代替白米。我們可以用冰沙代替果汁，我們仍然可以從水果中獲得纖維，並具有天然的甜味。在這裡，您會找到一些健康選擇或替代品的列表，以及經濟實惠的蔬菜供您在緊要關頭時選擇。

[請點擊此處了解詳情](#)



[少坐，多走](#)
[行人徒步區](#)

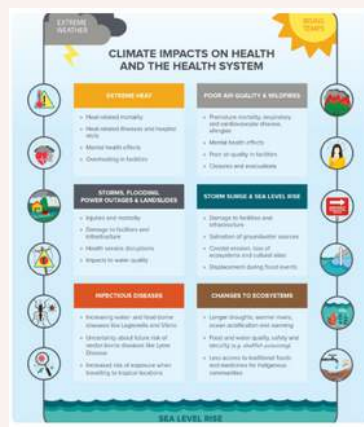


[Webinar] Working Together to Build Dementia-Friendly Communities: A
Presentation by the Alzheimer's Society of BC and DemSCAPE Project
Team
Date: June 18 - 1:00 PM PST
[Register here](#)

[攜手共建腦退化症友善社區](#)
[6月18日下午1:00](#)



如何防止酷熱



[氣候對健康的影響](#)
[衛生系統](#)



社區信息和資源分享

[照顧者們請休息片刻：休閒參考](#)

[列治文Brighouse區域的歷史和文化：自主參觀導覽](#)

[FCBC活動日程表](#)

[Minoru長者中心近期活動和課程](#)

[列治文家庭及朋友照顧者中心 5月份月刊](#)



Richmond Cares, Richmond Gives | 604-279-7020 | info@rcrg.org | rcrg.org

Connect with us

